

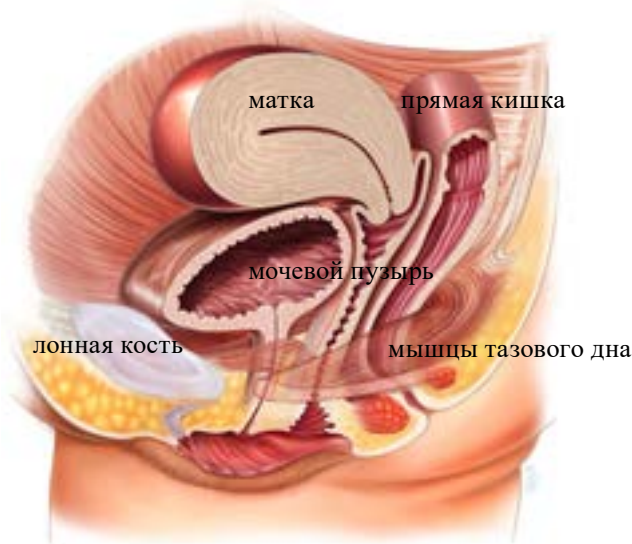
Упражнения по укреплению мышц тазового дна

Информационное пособие

1. Что такое тазовое дно?
2. Функции мышц тазового дна.
3. К чему приводит слабость мышц тазового дна?
4. Причины ослабления мышц тазового дна.
5. Роль упражнений для мышц тазового дна.
6. Как развивать мышцы тазового дна?
7. Когда я замечу улучшение симптомов?
8. Что делать, если у меня не получается?
9. Заключение.

Что такое тазовое дно?

Тазовое дно состоит из тонкого слоя мышечных волокон и связанной с ним соединительной ткани. Тазовое дно ограничивает таз снизу и располагается между лонной костью спереди и крестцом сзади (см иллюстрацию ниже).



Функции мышц тазового дна.

- Сокращаются, когда вы кашляете, чихаете или тужитесь, при этом они предотвращают неконтролируемое отхождение мочи.
- Поддерживают органы брюшной полости (кишечник) и таза (мочевой пузырь, матка) в их нормальном анатомическом положении, особенно когда вы стоите.
- Защищают тазовые органы от внешних повреждений.
- Регулируют мочеиспускание, отход газа и стула из прямой кишки.
- Выполняют важную роль во время полового акта.

Для того чтобы мышцы тазового дна выполняли свои функции их, как любые другие мышцы, надо тренировать.

К чему приводит слабость мышц тазового дна?

Слабость мышц тазового дна может вызвать или ухудшить следующие состояния:

- Стрессовое недержание мочи - непроизвольное мочеиспускание при напряжении мышц живота, включая физические нагрузки, кашель и чихание.
- Ургентное (срочное) недержание мочи - непроизвольное мочеиспускание, связанное с внезапным непреодолимым позывом на мочеиспускание.
- Смешанное стрессовое и ургентное недержание - непроизвольное мочеиспускание, связанное как с внезапными позывами, так и с физической нагрузкой, кашлем, чиханием.
- Выпадение тазовых органов - при этом мочевой пузырь, кишечник, или матка оказывают повышенное давление на область влагалища. При выраженных формах выпадения эти органы могут полностью находиться за пределами влагалища.
- Потеря сексуальных ощущений или ощущение слабости влагалищных мышц.

Причины ослабления мышц тазового дна.

- Отсутствие нагрузки. Как и все другие мышцы, мышцы тазового дна нуждаются в стимуляции, чтобы хорошо работать. Важно выполнять регулярные упражнения и тренировать мышцы тазового дна на протяжении всей жизни (в том числе после родов).
- Повреждение мышц во время беременности и родов.
- Гормональные изменения, связанные с менопаузой, могут вызвать слабость мышц тазового дна.
- Возрастное снижение общего мышечного тонуса.
- Повреждение мышц связанное с длительным напряжением, которое может быть вызвано запорами, хроническим кашлем, или избыточным весом.

Роль упражнений для мышц тазового дна.

Регулярные упражнения укрепляют и способствуют расслаблению мышц тазового дна. Эти упражнения позволяют тренировать мышцы и избежать состояния гипертонуса. Многие женщины, страдающие от стрессового недержанием мочи, отмечают существенное улучшение или даже исчезновение симптомов после курса таких упражнений. Это позволяет женщине отсрочить или избежать хирургической операции.

Как развивать мышцы тазового дна.

Важно научиться делать упражнения и периодически проверять правильность их выполнения. Врач или физиотерапевт проконсультируют вас, они также смогут продемонстрировать диаграммы, рисунки или модели.

1. Для начала, сядьте, в удобное положение. Колени и стопы должны быть широко разведены. Если вам так удобнее, вы можете лечь на спину и немного раздвинуть ноги. Дышите спокойно, расслабьте мышцы живота, ног и ягодиц.

2. Некоторые женщины используют зеркало во время упражнений. Это помогает лучше контролировать напряжение и расслабление мышц. Зеркало удобнее всего разместить между ног, так чтобы было видно вход во влагалище и прямую кишку.
3. После того, как вы приняли удобное положение, представьте, что вы пытаетесь воздержаться от мочеиспускания и выделения газов из прямой кишки. Вы должны почувствовать напряжение и изменение положения мышц окружающих вход во влагалище и прямую кишку - вы увидите как эти мышцы втягивают влагалище и прямую кишку. *Обратите внимание: если вход во влагалище расширяется, это означает что вы тужитесь (что неправильно), вместо того, чтобы подтягивать мышцы. Если у вас отходит моча или газ из прямой кишки - это также означает, что вы тужитесь.*

Возможно у вас не получится сразу правильно сокращать и расслаблять мышцы - продолжайте тренироваться. Большинство пациентов правильно выполняют упражнения, после того, как они потренируются дома в течение некоторого времени.

Регулярность упражнений.

После того, как вы научились выполнять упражнения мы рекомендуем завести дневник упражнений.

Определите свой “исходный уровень” - максимально напрягите мышцы тазового дна, избегая напряжения ягодиц и бедер, как было описано выше.

Задержите это положение на как более долгий срок (до 10 секунд). Запишите в дневник время, которое вы можете поддержать максимальное напряжение.

_____ секунд (к примеру 2 секунды).

Теперь расслабьтесь и отдохните столько же времени. Повторите цикл - “сокращение, удержание, расслабление” как можно больше раз (до 8-12 повторов).

Запишите, сколько повторов вы смогли сделать?

_____ повторов (к примеру 4 повтора).

Это есть ваш “исходный уровень”. Выполняйте упражнения с интенсивностью “исходного уровня” 4-6 раз в течение дня. После выполнения каждого “исходного уровня” повторите цикл сокращение-расслабление в ускоренном темпе. Но на этот раз сокращайте и расслабляйте мышцы быстро (без задержки). Отдыхайте одну-две секунды перед каждым повтором. Такие быстрые сокращения позволят натренировать ваши мышцы быстро реагировать на смех, кашель, подъем тяжестей или физическую нагрузку.

В результате тренировки, мышцы тазового дна станут сильнее, смогут работать более эффективно и на протяжении дольшего времени. В итоге ваш “исходный уровень” изменится - к примеру 4 секунды и 6 повторов. Теперь это ваш новый “исходный уровень”. Продолжайте делать упражнения.

Насколько часто следует выполнять упражнения?

Старайтесь увеличить количество повторов до 8-12, по 3 раза в день. Выполняйте упражнения на протяжении 6 месяцев. Чтобы не забывать выполнять упражнения попробуйте следующие приемы:

- носите часы на другой руке
- поместите наклейки-напоминалки там где они привлекут ваше внимание (к примеру на туалетное зеркало, телефон, холодильник, чайник, руль автомобиля)
- выполняйте упражнение каждый раз, после того, как вы сходили в туалет
- выполняйте упражнение в любом положении

Когда я замечу улучшение симптомов?

Вы вряд ли почувствуете какие-либо улучшения в течение первых 3-6 недель. Некоторые женщины выполняют упражнения до 6 месяцев прежде чем отмечают изменения в своих ощущениях. НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Важно поддерживать тонус мышц после того как вы закончили программу упражнений. Практикуйте упражнение два раза в неделю, 3 раза в день - выполняйте 3 подхода по 8-12 максимальных сокращений, задерживая мышцы в тонусе на протяжении 10 секунд - этого должно быть достаточно. Постарайтесь включить эти упражнения в повседневную деятельность. Если вы не уверены, что выполняете упражнения правильно - попросите совета у лечащего врача или физиотерапевта.

Что делать, если у меня не получается?

Если у вас не получается сокращать мышцы тазового дна, то лечащий врач может порекомендовать вам дополнительные процедуры.

- Биологическая обратная связь (биофидбэк). Эта методика помогает женщинам почувствовать и избирательно сокращать и расслаблять мышцы тазового дна. Самый простой способ - положить палец на мышцы, так вы лучше почувствуете их сокращение. Другой вариант включает использование небольших клейких электродов, которые помещают на живот и ягодичные мышцы, а также датчиков, которые вводят во влагалище и прямую кишку. Эти электроды и датчики подсоединяются к компьютеру. Специальная программа отмечает силу и длительность мышечных сокращений на экране монитора.
- Электростимуляционная терапия. В некоторых ситуациях мышцы тазового дна теряют (временно) способность сокращаться. Чаще всего это происходит из-за повреждений нервов (к примеру после родов или после операции). Электростимуляция искусственным образом вызывает напряжение мышц тазового дна, и таким образом укрепляет их. Этот метод не применим для женщин которые в состоянии самостоятельно сокращать мышцы тазового дна, даже если эти сокращения слабые.

Заклучение

- Слабость мышц тазового дна часто вызывает нарушение мочеиспускания.
- Ежедневные упражнения тренируют мышцы тазового дна и позволяют улучшить контроль за мочеиспусканием.
- Обратитесь к врачу или физиотерапевту, чтобы подтвердить правильность выполнения упражнений.
- Всегда сокращайте и расслабляйте мышцы тазового дна перед кашлем, чиханием, прыжками или подъемом тяжестей, для того, чтобы предотвратить непроизвольное отхождение мочи, газа из прямой кишки, стула, или выпадение тазовых органов.
- Поддерживайте свой вес в здоровом состоянии.

Дополнительную информацию вы можете найти по ссылке www.YourPelvicFloor.org.



Информация, содержащаяся в этой брошюре, предназначена только для образовательных целей. Данное пособие не предназначено для диагностики или лечения. Диагностика и лечение должны выполняться только квалифицированным врачом или другими специалистами в области здравоохранения.
Перевод: Др. Дмитрий Фридман